



元気だより 12月号

H30.12.20 岡山県立水島工業高等学校 保健室

期末考査もおわり、12月も残りわずかとなりました。1年間を振り返り、みなさんはどんな年でしたか。おもいおもいに今年を振り返りながら、来年に継続したいことや、来年こそチャレンジしたいことなど、考えることができるといいですね。

そして、年末年始を元気に乗り切るためにも、感染症予防の手洗い・うがいの徹底。あわせて、十分な睡眠と食事です。生活が不規則になりがちな時期ですが、疲れを残さないためにも、十分な睡眠時間の確保を心がけましょう。



要注意!! 麻しん・風しん インフルエンザ

本格的な冬を迎え感染症が流行をみせています。インフルエンザや感染性胃腸炎は例年冬季には流行し、みなさんにも予防をお願いしています。2018年は、新聞やニュースでも取り上げられているように、麻しん・風しんが全国で流行しています。

風しんとは (学校において予防すべき感染症)

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる、急性の発疹性感染症で、強い感染力を持つ。

- 潜伏期間 16~18日
- 感染経路 飛沫感染・接触感染
- 出席停止の期間 発疹の消失後まで



麻しんとは (学校において予防すべき感染症)

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる、急性の全身感染症で、非常に強い感染力を持つ。

- 潜伏期間 8~12日
- 感染経路 空気感染、飛沫感染
- 出席停止の期間 解熱後3日経過するまで

コプリック斑が特徴的!!



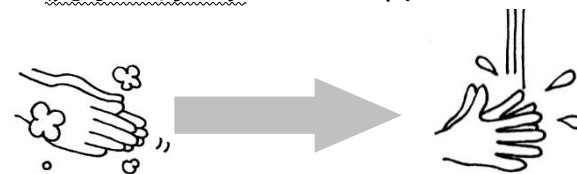
~文部科学省 学校において予防すべき感染症の解説より~

◆感染性胃腸炎&インフルエンザ を撃退するには…

その1 : 手洗い・うがい

「:しっかり石けんを泡立てて、

流水であらうことが一番!!



● 最も洗い残ししやすい部分
● やや洗い残ししやすい部分

その2 : マスクの着用



をおおきましょう!

かぜをひいた人の1回の咳で、約10万個、1回のくしゃみでは約100万個のウイルスが空気中にばらまかれるといわれています。自分の予防のためにも、周りの人に移さないためにも咳が出る人はマスクを着用しましょう!

その3 : 十分な換気

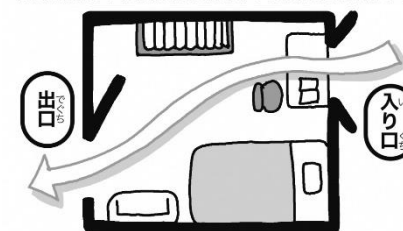
部屋を閉め切っているとあっという間にウイルスが充満し、感染を広げてしまいます。

◆最低でも1時間に1回はドア・窓を開けて空気を入れ換える。

◆空気の入口と出口をつくり、部屋全体の空気を入れ換える。



かんきは、^{くろま}空気の^{とど}通り道をつくるのがポイントです!



生徒保健委員 活動報告

～ミニ保健指導・アイアイ体操をやってみよう～

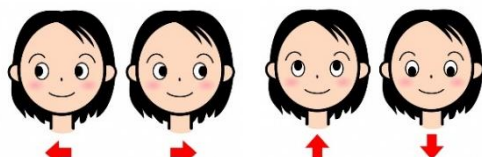
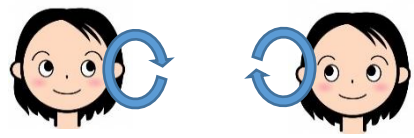
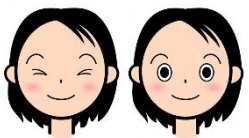
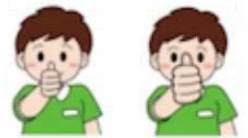




11月22日～30日に、10月に実施した「スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート」の個別の結果を返却しました。みなさん結果はどうか？このチェックシートは、質問項目が8項目からなり、結果は「あなたのスマホ・メディアへの依存傾向」として、5段階であらわしています。改めて結果をみると、自分の生活とメディアの関係が見えてくると思います。

そして、チェックシート返却後は、生徒保健委員から～アイアイ体操をやってみよう～ということで、手軽にできる目の体操を、紹介しながら実際に体験してもらいました。目の疲れをほぐす運動や目の筋肉を鍛える運動などを紹介しました。続けることで効果が上がるともいわれているので、ぜひ生活に取り入れてみてくださいね。



*実際の「アイアイ体操」の様子

ミニ保健指導 ～アイアイ体操をやってみよう～

1 目を右・左・上・下に動かす	2 右を見ながら目を回す 左を見ながら目を回す (慣れるまで顔の横で指を回すとやりやすい)
	
3 目をぎゅっと閉じてぱっと開く × 4	4 親指を立てて、顔の前でじっと見つめる 腕を伸ばしてじっと見つめる
	
5 首を回す (右回り・左回り) × 2	6 まゆのマッサージ
	
7 こめかみのマッサージ	8 深呼吸
	

ミニ保健指導を実施しました

今年もミニ保健指導を数回行いました。参加してくれた生徒のみなさんありがとうございました。来年も生徒保健委員の活動や健康情報の発信、保健指導を通じて、みなさんの健康を支えていきたいと思っています。よろしくお願いします。



取り組みの様子

ものづくりの部活動を対象とした保健指導、運動部希望者対象にけがをしないからだづくりの保健指導や担架とRICEの保健指導、その他歯のブラッシング指導等、放課後など時間を見つけて実施しました！

治療のチャンス！！今年の治療指示は…今年のうち

定期健康診断が終わり、今年もあとわずか。

健康診断は無事終わりましたが、治療が必要と言われそのままになっている人はいませんか。



治療指示を受け取った人＝治療が必要な人です！！

「今年の治療指示は、今年うちに済ませて新しい年を迎える！」を合言葉に、冬休みを利用して治療に行きましょう。

ふゆやす 冬休みも **けんこう** に **すごそう** ！